55 Maneras para comer 5 al dia

Desayunos Deliciosos

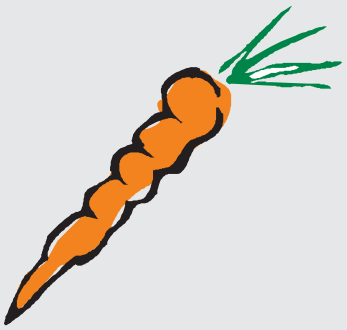
1. Poner fruta seca o fruta fresca encima del cereal.
2. Batir su fruta favorita con leche y yogur.
3. Añadir fruta seca en la masa de bizcocho.
4. Cubrir las tortas con fruta en vez de usar miel, o poner la fruta en la mezcla.
5. ¡Coma en el desayuno o entre horas una toronja ligeramente endulzada con azúcar morena!
6. Cubrir el yogur con fruta seca o fruta fresca.
7. Poner fruta batida sobre pan tostado.
8. ¡Tomar un vaso de 100% jugo natural con el desayuno para empezar bien el día!

Comidas Para Llevar

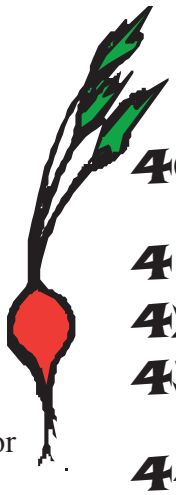
9. Poner calabacín, zanahorias, o pepinos en su bolsa de almuerzo.
10. Preparar emparedados con crema de maní y plátano en vez de crema de máni y mermelada.
11. Usar espinacas, tomates, y brotes en los sandwiches en vez de lechuga.
12. Macerar rodajas de verduras con salsas bajas de grasa y calorías, combínelas con trozos en pavo en sus emparedados.
13. Añadir rodajas de fruta a su sandwich en vez de lo de siempre.
14. ¡Probar algo diferente! Comer un sandwich sin carne y en vez de esto, hace un sandwich de verduras.

Meriendas Mejores

15. Incluir una fruta fresca y una verdura en todas las bolsas de almuerzo.
16. Guardar pequeñas latas o botellas de jugo en su carro, bolso, o mochila.
17. Congelar 100% jugo en vasitos o cubitos de hielo.
18. Tomar un vaso de 100% jugo de fruta–cada vez que quiere!
19. Guardar verduras rodajas en agua fria en el frente de su refrigeradora.
20. Comprar brócoli, zanahorias, o coliflores ya rebanadas y listas para comer.
21. Poner frutas y verduras en la mesa mientras la cena se está cocinando.
22. Poner pasas en un tarro en vez de galletas.
23. Hacer salsa con tomates, cebolla, ajo, y cilantro.
24. Hacer manzana o banana con crema de mani (cacahuete).
25. Servir frutas y verduras rebanadas con una salsa fría de yogur.
26. Hacer salsa de fruta usando uvas, piñas, y mangos con azúcar morena y cebolla. ¡Que rica!
27. ¡Servir rodajas de pepino en vez de galletas saladas con las salsas frías!
28. Llevar fruta seca como merienda.
29. Comer una manzana durante el trayecto de regreso hacia su casa.



¿Y la Cena?



30 Añadir tomates, cebollas, o pimientos verdes o rojos al arroz.

31 Añadir muchas verduras a la sopa.

32 Poner verduras picadas y queso fresco en vez de carne en su receta la lasaña.

33 Cocinar verduras por minutos en el microondas.

34 Probar una papa horneada con verduras.or

35 Ordenar verduras extras cuando coma fuera de casa.

36 Poner fruta enlatada en agua o ensu propio jugo para poner sobre las ensaladas.

37 Adornar sus comidas favoritas con frutas y verduras de colores vivos (como los tomates)!

38 Añadir verduras a la salsa de tallarines.

39 Pizza de verduras: poner salsa de tallarines, queso con menos grasa, y verduras encima de una tortilla de harina y poner en el micro. ¡Que rápido!

40 Usar verduras de color verde obscuro en vez de la lechuga de verde claro en las ensaladas.

41 Añadir verduras a su pasta.

42 Poner salsa encima de las papas.

43 Añadir 1-3 verduras más en los recetas de cena.

44 Usar fruta batida para una salsa sobre la carne.

45 Añadir puré de verovras a las salsas y sopas para hacerlas mas espesas.

46 Hacer un burrito con arroz, frijoles, queso, maiz,y muchas verduras como cebolla, tomate y pepino!

47 In place of stir fry or teriyaki sauces, use undiluted frozen 100% juices.

Postres con Prisa

48 Preparar gelatina con jugo en vez de agua y añadir pedazos de fruta.

49 Batir su fruta favorita, añadir un poquito de azucar, y poner sobre helado.

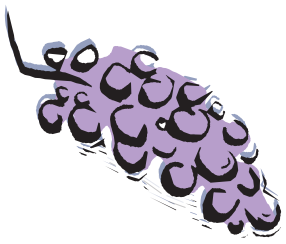
50 En vez de usar aceite en la mezcla de pastel, usar doble ración de puré de frijoles.

51 Cubrir una taza de fruta con Sprite.

52 Hornear peras o bananas con azúcar moreno y jugo de piña. Añadir pasas y especias.

53 Utilizar puré de ciruela pasas o puré de manzana en vez de aceite o manteca en mezclas de pastel.

54 Poner fruta fresca sobre los pasteles.



Hágalo.....

55 **Probar una verdura o una fruta nueva (o una preparación diferente) cada semana.!**

Utah Department of Health
Cardiovascular Program